**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.М. МАКСИМЧУКА»**

(ГБПОУ ТПСК им. В.М. Максимчука)

|  |
| --- |
|  |

**РАБОЧАЯ Программа КУРСА внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

*название дисциплины*

основное общее образование, 7 класс

*уровень образования*

**Составитель:**

учитель физкультуры

Д.В.Парфиров.

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  предметно-цикловая комиссия  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дисциплин  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_» августа 2019 г. |

**Москва, 2019 год**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению**,** ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Результаты изучения должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности;
* формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Развитие физических качеств.**

Теория. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Челночный бег с переноской предметов и без. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мальчики: Стойка на голове и руках «согнувшись»; Кувырок вперед через стойку на лопатках; Стойка на лопатках; Мост из положения лежа. Девочки: мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Соединение из нескольких элементов. Развитие гибкости. Развитие силы. Лазание по канату и шесту. Висы на перекладине хватом сверху и снизу. Подтягивание на перекладине хватом сверху и снизу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе на перекладине. Упоры на перекладине. Мальчики: перекладина: Подъем переворотом толчком двумя в упор. Передвижение в висе, Соединение из нескольких элементов на перекладине. Эстафеты. Подвижные игры.

**Тема 2. Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

Теория. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие и подготовительные упражнения с мячом и без. Развитие скоростных и координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола и без отскока. Передача мяча в движении в парах, в тройках, со сменой мест. Ловля баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину с близкого расстояния сбоку от щита, со средней дистанции, в прыжке. Бросок мяча в корзину после ведения. Действия игрока в защите. Зонная командная защита. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| №  занятия | тема |
|  | **Развитие физических качеств (6 часов)** |
| 1 | Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. |
| 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание. |
| 3 | Прыжковые упражнения. Развитие выносливости |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств |
| 5 | Прыжковые упражнения. «отжимание» из упора лежа |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **Спортивные игры (3 часа)** |
| 7 | Бросок б/мяча в корзину с близкого расстояния, развитие силы, учебная игра |
| 8 | Бросок б/м в корзину с близкого расстояния, повороты на месте, развитие силы |
| 9 | Передача б/м в движении. Развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра |
|  | **Развитие физических качеств (5 часов)** |
| 10 | Кувырок вперед через стойку на лопатках, развитие гибкости |
| 11 | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), развитие силы |
| 12 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату и шесту |
| 13 | Развитие гибкости. Лазание по канату |
| 14 | Развитие силы. Подвижные игры. |
|  | **Спортивные игры (15 часов)** |
| 15 | Штрафной бросок, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра |
| 16 | Скоростно-силовая подготовка, бросок б/м в корзину с 3 м, учеб. игра в баскетб |
| 17 | Скоростно-силовая подготовка, бросок б/м в корзину с 3 м, учеб. игра в баскетб |
| 18 | Бросок б/м в корзину с 3 м - зачет, учебная игра в баскетбол |
| 19 | «Отжимание» из упора лежа – зачет; учебная игра в баскетбол |
| 20 | Подтягивание – зачет. Учебная игра в баскетбол |
| 21 | ТБ на занятиях спортиграми, Ведение б/м «змейкой», |
| 22 | Ведение б/м «змейкой», Скоростно-силовая подготовка, учебная игра в баскетб |
| 23 | Ведение б/м «змейкой», Скоростно-силовая подготовка, учебная игра в баскетб |
| 24 | Ведение б/м «змейкой» - зачет, учебная игра в баскетбол |
| 25 | Передачи мяча в движении, Скоростно-силовая подготовка,учебная игра в баск. |
| 26 | Передачи мяча в движении, Скоростно-силовая подготовка,учебная игра в баск. |
| 27 | Бросок б/мяча в корзину с близкого расстояния, развитие силы, учебная игра |
| 28 | Бросок б/м в корзину с близкого расстояния, повороты на месте, развитие силы |
| 29 | Бросок б/м в корзину с близкого расстояния, повороты на месте, развитие силы |
|  | **Развитие физических качеств (6 часов)** |
| 30 | Прыжковые упражнения.. Развитие выносливости. |
| 31 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание. |
| 32 | Прыжковые упражнения, развитие выносливости |
| 33 | Развитие скоростно-силовых качеств |
| 34 | Прыжковые упражнения., «отжимание» из упора лежа |
| 35 | Развитие скоростно-силовых качеств |